

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Jeni ftohur? Këto ushqime dhe pije mund të ndihmojnë organizmin gjatë rikuperimit! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/jeni-ftohur-keto-ushqime-dhe-pije-mund-te-ndihmojne-orga-nizmin-gjate-rikuperimit/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

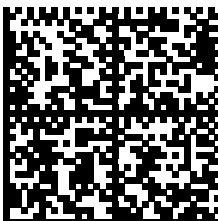
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 17:37:47 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 17:35:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	9189375c280c76999a71f4542af8a12d0db3f967df04cf88b36dc12b04baced4
TEKSTI	df7a94d4d1cd9ff8a727bfecd364d2c435766ad3a502ac8ff0a598166e634f1c
PAMJA	ef8272b0e4b6e1f567af0ba0e213dbe23b5497febb741c781c474c0aae61c913

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	eea46c0fd36493211b7d55ee2483df8b324eba5cc4f768759fc94f91f0364178
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/eea46c0fd36493211b7d55ee2483df8b324eba5cc4f768759fc94f91f0364178>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Food & Drink Health & Beauty Lifestyle

Jeni ftohur? Këto ushqime dhe pije mund të ndihmojnë organizmin gjatë rikuperimit!



Redaksia K

30 Shtator 2026



Kur një ftohje shfaqet, ushqimi nuk e zhduk virusin, por zgjedhjet e duhura mund ta ndihmojnë organizmin të marrë lëngjet dhe lëndët ushqyese që i nevojiten gjatë rikuperimit.

Një nga gjërat më të rëndësishme është hidratimi. Uji, çajrat e ngrohtë, supat dhe lëngjet mund të ndihmojnë në ruajtjen e lëngjeve të trupit, veçanërisht nëse keni temperaturë, djersitje ose sekrecione të shtuara.

Supa dhe ushqimet e ngrohta mund të jenë një zgjedhje praktike kur oreksi është i ulët. Supa e pulës, për shembull, siguron lëngje dhe disa lëndë ushqyese, ndërsa ngrohtësia mund të jetë qetësuese për hundët e bllokuara dhe fytin.

Edhe frutat dhe perimet janë të dobishme si pjesë e një diete të ekuilibruar. Agrumet, kivi, specat dhe perimet e tjera përmbajnë vitaminë C, ndërsa ushqime të ndryshme si vezët, mishi, peshku, bishtajoret dhe produktet e qumështit ofrojnë proteina dhe minerale të nevojshme për funksionimin normal të sistemit imunitar.

Mjalti mund të jetë një tjetër alternativë, veçanërisht nëse shqetësimi kryesor është kolla ose irritimi i fytit. Ai mund të ndihmojë në qetësimin e kollës, por nuk duhet t'u jepet fëmijëve nën një vjeç.

Ndërkohë, **ushqimet që përmbajnë zink**, si mishi, frutat e detit, produktet e qumështit, bishtajoret dhe arrorët, mund të kontribuojnë në marrjen e këtij minerali. Disa studime kanë treguar se zinku oral mund të shkurtojë kohëzgjatjen e një ftohjeje nëse merret shumë shpejt pas shfaqjes së simptomave, megjithëse provat nuk janë të njëjta për të gjitha format dhe dozat.

Sa i **përket vitaminës C**, ajo është e rëndësishme për funksionimin normal të sistemit imunitar, por

nuk ka prova se marrja e saj pasi kanë filluar simptomat e ftohjes e shkurton ndjeshëm sëmundjen. Për shumicën e njerëzve, marrja e vitaminës C përmes një diete të larmishme është e mjaftueshme.

Përveç ushqimit, pushimi dhe gjumi i mjaftueshëm janë pjesë e rëndësishme e kujdesit gjatë një ftohjeje. Shumica e rasteve përmirësohen vetë, ndaj qëllimi kryesor është lehtësimi i simptomave dhe mbështetja e organizmit gjatë rikuperimit.

Nëse simptomat janë të rënda, përqësohen, zgjasin më shumë se zakonisht ose shoqërohen me vështirësi në frymëmarrje, është e rëndësishme të kërket këshillë mjekësore.

LAJME TË NGJASHME



Kur është momenti më i përshtatshëm për të ngrënë diçka të ëmbël?

1 MIN



Zgjoheni, por nuk mund të lëvizni? Çfarë ndodh gjatë paralizës së gjumit?

2.5 MIN



Nutricionisti zbulon çfarë e dallon dietën e Cristiano Ronaldos nga të tjerat?

2.5 MIN



Çfarë ndodh me trupin tuaj kur pini mjaftueshëm ujë çdo ditë?

2 MIN



Një ndryshim në urinë mund të jetë shenjë e hershme e problemeve me veshkat?

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-1"/ Heidi Baci rrëfhet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...



"Destinacionet që vlejné", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



Nuk ka kompromise me ta/Shenjat e ZODIAKUT që kanë pak miq!



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Kuqezinjtë me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjithçka live në Digitalb!

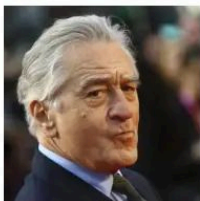


Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!

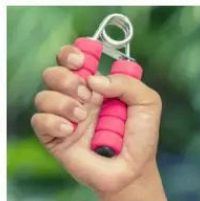


Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!

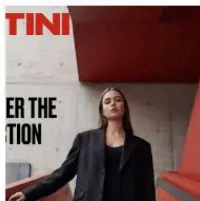
EDITORI SUGJERON



Mbi 60 vite karrierë, por Robert De Niro ka një këshillë të thjeshtë për jetën: "Bëje tani, mos prit dhe..."



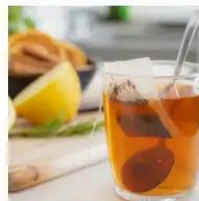
5 mënyra të mbështetura nga ekspertët për të përmirësuar forcën e duarve...



ATTINI – Urban by Design: Një mënyrë e re për ta jetuar kohën, pa rregulla!



Studimi tregon se përmirësimi i VO₂ max mund të ulë rrezikun e sëmundjeve të zemrës...



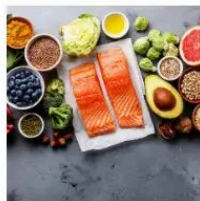
10 pijet më të mira të mëngjesit, sipas një dietologeje!



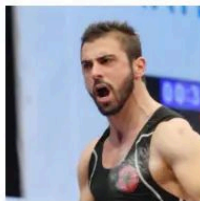
Farat e kungullit kundrejt farave të lulëdiellit! Cilat janë më të mira për yndyrnat e shëndetshme...



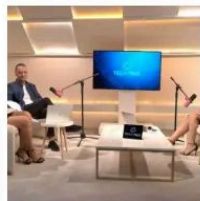
A duhet ta shpëlani orizin para gatimit?! Ja çfarë thonë ekspertët...



Një kirurg i zemrës tregon çfarë ha gjatë një dite dhe rutina e tij e mëngjesit mund t'ju habisë!



Rama nuk e fton në takimin me sportistë e trajnerë, shpëthen Daniel Godelli: "Më janë bërë padrejtësi, po të isha marrë me parti..."



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-1"/ Heidi Baci rrëfihet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontakti
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for [tabnav widget](#) to work properly.

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.